

お口の健康 づくりのための



3つの

Fluorides フッ化物の応用

フッ化物塗布

専門家により歯にフッ化物を塗る方法です。



フッ化物配合歯みがき剤

子どもも大人も歯みがきの時に使えば、歯が守られます。

フッ化物洗口

低濃度のフッ化物の溶液で、ブクブクうがいをする方法です。うがいができる4歳頃から永久歯がそろう中学生まで行えば、むし歯を約半分に減らせます。

※フッ素は自然界にあるもので、毎日、水、農産物、海産物から摂取し、人体を構成しています。

Follow up かがりつけの歯科医院 でお口の健康管理



定期健診

専門家による歯面清掃

定期的なフッ化物歯面塗布

シーラント

Flossing デンタルフロス等による 歯間部清掃

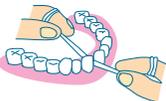


プラーク(歯垢)は清掃器具を使用すると除去できます。

歯ブラシによる歯みがきが基本

歯間部清掃用具

デンタルフロス ● 糸ようじ ● 歯間ブラシ



くわしい使用法は歯科医院等にご相談ください

幼児・小・中学生

保健行動・生活習慣の目標

3歳

6歳

12歳

15歳

→ 食生活への配慮・食育の指導

→ フッ化物歯面塗布

→ フッ化物洗口

→ フッ化物配合歯みがき剤

→ シーラント

→ 歯みがき(本人みがき)

→ 歯みがき(仕上げみがき)

→ デンタルフロス

乳歯列 ———— 混合歯列 ———— 永久歯列

バランスのとれたむし歯予防

フッ化物で
歯を磨く



- ・フッ化物洗口
- ・フッ化物歯面塗布
- ・フッ化物配合歯みがき剤
- ・シーラント

フッ化物の利用

質の弱い歯
(よわい歯)

細菌
(バイ菌)

甘い飲食物
(あまいおやつ)



歯みがきでバイ菌除去



おやつコントロール

みんなで

はくく 育て

子どもの歯

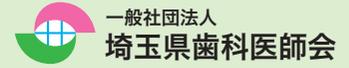


むし歯予防は

「健康と長寿」の基本です

おいしくて楽しく。
栄養バランスのとれた
食生活の実現

むし歯予防
歯肉炎予防の
推進





生涯のお口の健康は、子どもの時から！



家庭で



幼稚園・ 保育園(所)・ 学校等で



歯科医院で

😊 規則正しい食生活を

家庭における、規則正しい生活習慣を守り、だらだら食いや間食の回数に注意しましょう。

特に、甘味食や甘味飲料(炭酸飲料・スポーツ飲料・ジュース等)の取りすぎに気を付けましょう。



😊 食後の歯みがきを



食事やおやつがすんだら歯みがきをしましょう。子どもの時から歯みがき習慣をつけましょう。

😊 フッ化物の利用

フッ化物は歯を守る強い味方です。フッ化物配合歯みがき剤やフッ化物のブクブクうがいをしましょう！



😊 みんなでむし歯予防・歯肉炎予防

歯科医師による 歯科健診など



昼食後の歯みがき



フッ化物の利用

- * フッ化物洗口
- * フッ化物配合歯みがき剤
- * フッ化物歯面塗布

幼稚園・保育園(所)・学校等で歯科健診、昼食後の歯みがきなどとともに、健康教育の一環として希望者に対しフッ化物洗口をすると効果的です。園や学校で実施すると継続しやすく、みんなでむし歯の予防ができます。



- お問い合わせは
埼玉県歯科医師会 地域保健部
TEL 048-829-2323
URL <http://www.saitamada.or.jp/>
もしくは、地域の歯科医師会へ

😊 定期健診

むし歯や歯肉炎などの病気は、歯医者さんできちんと治療しましょう。また、かかりつけの歯科医院を持ち、定期的に歯科健診等を受けるようにしましょう。

😊 専門家による歯石除去・歯面清掃

定期的にお口のクリーニングをしましょう。

😊 シーラント

奥歯は汚れが残り、むし歯になりやすい所です。歯科医院で予防充填してもらいましょう。



😊 フッ化物の利用

かかりつけ歯科医院で定期的にフッ化物歯面塗布等を受けましょう。

